



Infoblatt

Fortschreibung der Regelbedarfe
zum 1. Januar 2026

Liebe Leserinnen und Leser,

ich möchte Sie im Folgenden kurz über die Fortschreibung der Regelbedarfe zum 1. Januar 2026 informieren.

Wichtig zu wissen: Die Ermittlung und Fortschreibung der Regelbedarfe erfolgen weder willkürlich noch nach finanzieller Verfügbarkeit. Sie basieren auf einem transparenten, gesetzlich vorgegebenen Verfahren. Alle Informationen hierzu finden Sie auf

- der Internetseite des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS) und
- in der Broschüre „Regelbedarf - Was ist das und wie wird er berechnet?“.







Methodik der Regelbedarfsermittlung – Fragen und Antworten

bmas.de/regelbedarf 



Regelbedarf – Was ist das und wie wird er berechnet?

bmas.de/A206 

Die Fortschreibung der Regelbedarfe kurz erklärt:

Die Fortschreibung wird seit dem 1. Januar 2023 in zwei Schritten durchgeführt:

Erster Schritt: Basisfortschreibung

Bei der Basisfortschreibung werden die Regelbedarfe auf Grundlage eines Mischindex fortgeschrieben.

Der Mischindex berücksichtigt



zu 70 Prozent
die bundesdurchschnittliche Entwicklung
der **regelbedarfsrelevanten** Preise



zu 30 Prozent
die durchschnittliche Entwicklung
der Nettolöhne und Nettogehälter je Beschäftigten.

Der **Mischindex** beschreibt die Veränderungen vom

- Juli des Vorjahres bis zum
- 30. Juni des vor der Fortschreibung liegenden Jahres

gegenüber dem Jahr davor.

BEISPIEL:

Basisfortschreibung zum 1. Januar 2026
Verglichen wurde

- der Zeitraum vom 1. Juli 2024 bis zum 30. Juni 2025 mit
- dem Zeitraum vom 1. Juli 2023 bis zum 30. Juni 2024.

Zweiter Schritt: Ergänzende Fortschreibung

In der ergänzenden Fortschreibung wird

- der sich aus der Basisfortschreibung ergebende Betrag
- mit der aktuellen Preisentwicklung

fortgeschrieben. Grundlage ist die Veränderung der regelbedarfsrelevanten Preise im zweiten Quartal eines Jahres. Also in den Monaten April, Mai und Juni gegenüber dem gleichen Dreimonatszeitraum im Vorjahr.

BEISPIEL:

Ergänzende Fortschreibung zum 1. Januar 2026
Verglichen wurde

- der Zeitraum vom 1. April 2024 bis zum 30. Juni 2024 mit
- dem Zeitraum vom 1. April 2025 bis zum 30. Juni 2025.



Dem Gesetzgeber war bei der Verabschiedung der neuen Fortschreibungsregelung im Herbst 2022 bewusst, dass die ergänzende Fortschreibung auch zu einer zu hohen Berücksichtigung der künftigen Preisentwicklung führen kann. Daher wurde gesetzlich geregelt, dass

- nicht der aktuelle Regelbedarf,
- sondern das Ergebnis der letzten Basisfortschreibung

fortgeschrieben wird.

Führt die Fortschreibung rechnerisch zu sinkenden Regelbedarfen, gelten nach § 28a Absatz 5 SGB XII die bisherigen Beträge weiter, bis sich aus einer nachfolgenden Fortschreibung höhere Beträge ergeben (Besitzschutz).

Vergleich der Fortschreibung für die Regelbedarfsstufe 1 (RBS 1)

Fortschreibung zum 1. Januar 2023	Fortschreibung zum 1. Januar 2024	Fortschreibung zum 1. Januar 2025	Fortschreibung zum 1. Januar 2026
Ausgangswert: RBS 1 im Jahr 2022 449,00 Euro	Ausgangswert: Basisfortschreibung 2023 469,38 Euro	Ausgangswert: Basisfortschreibung 2024 511,95 Euro	Ausgangswert: Basisfortschreibung 2025 535,50 Euro
Basisfortschreibung 469,38 Euro	Basisfortschreibung 511,95 Euro	Basisfortschreibung 535,50 Euro	Basisfortschreibung 547,55 Euro
Ergänzende Fortschreibung 502,00 Euro	Ergänzende Fortschreibung 563,00 Euro	Ergänzende Fortschreibung 539,00 Euro	Ergänzende Fortschreibung 557,00 Euro
RBS 1 = 502,00 Euro	RBS 1 = 563,00 Euro	RBS 1 = 563,00 Euro (Besitzschutz)	RBS 1 = 563,00 Euro (Besitzschutz)

Impressum

Herausgeber:

Bundesministerium für Arbeit und Soziales,
Referat Information, Monitoring, Bürgerservice
10117 Berlin

Stand: September 2025

Wenn Sie Bestellungen aufgeben möchten:

Best.-Nr.: A 206k
Telefon: 030 18 272 272 1
Telefax: 030 18 10 272 272 1
Schriftlich: Publikationsversand der Bundesregierung, Postfach 50 10 54, 18155 Rostock
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
Internet: <http://www.bmas.de/publikationen>

Satz/Layout: Grafischer Bereich des BMAS, Bonn

Titelbild: [@iStock.com/Mykyta Dolmatov](https://www.iStock.com/MykytaDolmatov)

Druck: Hausdruckerei des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales, Bonn

Illustrationen: Wigwam eG, Berlin

Hier abonnieren Sie die Newsletter des BMAS: [bmas.de/newsletter](https://www.bmas.de/newsletter)

Bürgertelefon

Montag bis Donnerstag von 8 bis 17 Uhr
Freitag von 8 bis 12 Uhr

Sie fragen – wir antworten

Rente:	030 221 911 001
Unfallversicherung:	030 221 911 002
Arbeitslosenversicherung/Bürgergeld/Bildungspaket:	030 221 911 003
Arbeitsrecht:	030 221 911 004
Teilzeit, Altersteilzeit, Minijobs:	030 221 911 005
Infos für Menschen mit Behinderungen:	030 221 911 006
Europäischer Sozialfonds/Soziales Europa:	030 221 911 007
Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung:	030 221 911 008
Informationen zum Mindestlohn:	030 60 28 00 28
Service für hörbeeinträchtigte und gehörlose Menschen: E-Mail: info.gehoerlos@bmas.bund.de Gebärdentelefon: http://www.gebaerdentelefon.de/bmas	